AMANDO CADA DÍA

para

Mamás y Papás

Una Guía de Inspiración
y diario de trabajo para papás y mamás
para Enriquecer el Espíritu Interno

JOHN-ROGER

Autor #1 de éxitos de ventas del *New York Times*

Amando Cada Día para Mamás y Papás es una guía de inspiración. Sus frases de discernimiento, pequeñas y concisas tienen el poder de llevarnos a esos momentos en los que surgen espontáneamente soluciones para criar niños felices, sanos y alegres, quienes puedan más adelante navegar exitosamente por sus vidas.

"Criar a un niño no es siempre fácil, pero podría ser más fácil de lo que a veces lo hacemos. Si te relaciones con tu hijo con amor, consideración y respeto, cuando ese niño llegue a los dieciséis años, probablemente no tengas ningún problema. Tendrás un amigo que será para ti motivo de dicha y consuelo".

John-Roger

Mandeville Press
Los Angeles, CA 90051-1935
www.msia.org

$9.00
ISBN 978-1-943555-50-5
50900>
9 781943 555505

AMANDO CADA DÍA

para

Mamás y Papás

Una Guía de Inspiración
y Diario de Trabajo para Papás y Mamás
para Enriquecer el Espíritu Interno

Libros por John-Roger

Abundancia y Conciencia Superior
Amando Cada Día
Amando Cada Día para los que Hacen la Paz
Amor Viviente del Corazón Espiritual
Caminando con el Señor
¿Cómo Se Siente ser Tú? (con Paul Kaye)
¿Cuándo Regresas a Casa? (con Pauli Sanderson)
Cumpliendo Tu Promesa Espiritual (en 3 volúmenes)
Despertar Dentro de la Luz
Dinámica del Ser Básico
Dios es tu Socio
El Alucinante Viaje Espiritual (con el Dr. Michael McBay)
El Camino de Salida
El Camino de Un Alma
El Cristo Interno y los Discípulos del Cristo
El Descanso Pleno (con Paul Kaye)
El Espíritu, el Sexo y Tú
El Guerrero Espiritual: El Arte de Vivir con Espiritualidad
El Guía Espiritual
El Sendero a la Maestría
El Tao del Espíritu
Entrevistas con John-Roger y John Morton
Esencia Divina
Facetas del Amor (con Betsy Alexander)
La Conciencia del Alma
La Familia Espiritual

La Fuente de tu Poder

La Promesa Espiritual

Los Mundos Internos de la Meditación

Manual para el Uso de la Luz

Mi Diario con Preguntas y Respuestas desde el Corazón

Momentum: Dejar que el Amor Guíe (con Paul Kaye)

Pasaje al Espíritu

Perdonar: La Llave del Reino

Preguntas y Respuestas Sobre la Vida

Protección Psíquica

Relaciones, Amor, Matrimonio y Espíritu

Sabiduría Sin Tiempo, Volumen 1

Sabidurías del Corazón Espiritual

Servir y Dar: Portales a la Conciencia Superior (con Paul Kaye)

Un Pensamiento Positivo: El Lujo que Puedes Darte

Viajes Durante los Sueños

Viviendo los Principios Espirituales de Abundancia y Prosperidad

Viviendo los Principios Espirituales de Salud y Bienestar

En Busca de la Luz (Estudio sobre el MSIA, por James R. Lewis)

Para más información, contactar al
Movimiento del Sendero Interno del Alma
MSIA,
3500 West Adams Blvd.
Los Angeles, California 90018 (EE.UU.)
Teléfono: (1) 323 737-4055 (EE.UU.)
pedidos@msia.org
www.msia.org

AMANDO CADA DÍA

para

Mamás y Papás

Una Guía de Inspiración
y Diario de Trabajo para Papás y Mamás
para Enriquecer el Espíritu Interno

JOHN-ROGER

MANDEVILLE PRESS
Los Ángeles, California

© 2001, 2022
Movement of Spiritual Inner Awareness®
ISBN 978-1-943555-50-5

Todos los derechos reservados,
incluido el derecho de reproducción
en su totalidad o en parte por cualquier medio.

Traducción de Sheelagh Laughlin, María José Rodríguez Marañón, Jesús Becerra-Flores
Revisión por Myriam Acevedo y Yolanda Martínez
Revisión de la presente edición por Nora Valenzuela

Publicado por Mandeville Press
3500 West Adams Blvd.
Los Angeles, California 90018 (EE.UU.)
(1) 323-737-4055
www.msia.org
servicedesk@msia.org

Título original:
Loving Each Day for Moms and Dads
© 2001
Movement of Spiritual Inner Awareness®
ISBN 1-893020-09-6
Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica

Introducción

TODO el mundo sabe que deberíamos amar a nuestros hijos. Este libro, de manera sencilla y con frases que van al grano, nos dice cómo hacerlo. Es increíble como apenas unas pocas palabras pueden ir directas al corazón del asunto, sin importar si el tema es sobre salud, relaciones sanas, tareas o deberes de la escuela y hasta educación sexual.

Más que un libro de aprendizaje o información acerca de cómo ser padres efectivos, *Amando Cada Día para Mamás y Papás* es una guía de inspiración. Sus frases de discernimiento, pequeñas y concisas tienen el poder de llevarnos a esos momentos en los que surgen espontáneamente soluciones para criar niños felices, sanos y alegres, quienes puedan más adelante navegar exitosamente por sus vidas.

Así como con el primer volumen de *Amando Cada Día*, este libro no es para dejarlo guardado en una repisa. Mantenlo al lado de tu cama para que te duermas con una sonrisa, déjalo en tu mesa de centro para una inspiración instantánea, puedes tenerlo a mano en la cocina o tu escritorio en caso de que necesites una referencia rápida en un momento desafiante.

Las páginas están perforadas para que puedas sacar fácilmente las gemas que se apliquen particularmente a tu familia. Pégalas en tu nevera, en el espejo del baño, en tu computadora, en tu auto, o cópialas y envíaselas a tus amigos como una fuente continua de inspiración.

Un bellísimo diario de trabajo completa el libro, con páginas para que lleves un registro de tus experiencias y tomas de conciencia a medida que tus hijos te vayan enseñando las lecciones de la vida. Este diario es muy entretenido y de gran apoyo en sus diferentes secciones que te invitan a

que escribas sobre aquello que te hace ser un buen padre o madre, cómo te puedes cuidar siendo padre o madre, cómo tu hijo o hija te hizo reír este día, conversaciones que hayas tenido con tu hijo o hija antes de irse a dormir, y mucho más.

Dicen por allí que la locura es hereditaria, la heredas de tus hijos. *Amando Cada Día para Mamás y Papás* puede traerte de nuevo a la realidad.

Cada página es un recordatorio de que no hay nada más importante que Amar, todos y cada uno de los días.

Dónde está el corazón, es lo que importa.

Confianza suele ser lo primero que ves en los ojos de un niño.

Cuando los niños necesitan algo, recurren a ti para que les cumplas sus oraciones. Dependen de ti para ver lo que puedes hacer para cumplirlas. No tengas miedo de alzarlos, mimarlos, amarlos, frotarles la espalda, besarlos y abrazarlos. Dales todo el amor que puedas y ellos te lo devolverán de formas que ni te imaginas.

Los primeros años de crecimiento son tan importantes. Cuando los niños son pequeños, necesitan saber que estás allí, que los amas, que te importan, que pueden confiar en ti y que eres esa persona con quien ellos pueden contar.

No tienes que ganarte el amor. Si lo permites, este fluirá libremente de tus hijos.

Haz lo que puedas para apoyarte a ti mismo en las responsabilidades que vienen con ser padre o madre. A veces, solo quince o veinte minutos de quietud soñando despierto, meditando, o perdiéndote en tus propios pensamientos pueden ser tan refrescantes como una ducha fría en un día caluroso.

Los niños necesitan amor y ser capaces de confiar en ti. No los defraudes. Cuídate mucho para que tengas ese bienestar que ofrecerles a tus hijos.

Los niños aprenden mejor a través del amor. Cuando aman algo, están pendientes de ello y muy abiertos a la información. Cuando preparas un lugar amoroso para tus hijos, ellos pueden abrirse a recibir la bondad que hay en tu corazón.

Tómate el tiempo para explicarle a tus hijos lo que estás haciendo y por qué.

Explícales a tus hijos que los exámenes en la escuela no son para poner en evidencia su fracaso. Los exámenes muestran las áreas en donde pueden aprender, crecer y resaltar sus fortalezas. Son un punto de referencia para saber cómo les está yendo y mostrarles dónde necesitan trabajar más.

Haz que la educación de tus hijos sea activa, en donde participen y aprendan al hacer.

Los juegos de los niños son imaginarios y son honestos. Los niños tienen la flexibilidad de abandonar un juego y pasar a otra cosa. Es bueno que los adultos hagan lo mismo.

Dales a tus hijos todo lo que tengas con amor. Si les das solo un poquito, te cansarás. Cuando les das todo lo que puedes y los apoyas totalmente, te llenas del amor del Espíritu y la energía de ese amor, a medida que avanzas.

Sé honesto con tus hijos. Si les mientes, perderás la confianza más grande que tiene un niño.

- Escucha atentamente lo que tu hijo te pregunte y respóndele a ese mismo nivel.

Cuando peleas con tu pareja o con tus hijos, peleas con el Dios dentro de ellos. A veces, quieres pelear con tu ser querido para despertarlo, y le dices: "Veo tanto amor en ti, ¡que quisiera sacudirte para soltarlo!". En lugar de eso, ámalo para soltarlo.

Cuando tus hijos vuelvan a casa de la escuela, asegúrate de que ese hogar sea un lugar para jugar, el paraíso. El hogar representa el reino de los cielos para los niños. Es el lugar para reabastecerse y cargar sus baterías.

Los niños a menudo son reunidos en una familia para pulirse el uno al otro y para enseñarse el uno al otro. Tu trabajo es vigilar que nadie salga herido y que ninguno avasalle al otro. Aparte de eso, tu actitud puede ser la de que ellos aprendan el uno del otro.

La presión puede llevarte a gritar: "¡Por Dios! ¡Déjame en paz!". Y luego, cuando la otra persona se aleja, dices: "No, espera…no quise decir eso". Tú sólo quieres que te dé un poco de espacio. Realmente estás diciendo: "Solo sé más tierno conmigo, ámame, permíteme respirar, permíteme sentir el maravilloso fluir libre del amor dentro de mí".

Los niños que lloran no sólo lo hacen porque quieren comer o que les cambien los pañales, también lloran para que les demuestren amor. La naturaleza de los niños es amor. El amor es natural para ellos, así como lo es para todos nosotros.

Si sientes que no puedes decirle "Te amo" a tu hijo o a tu pareja, ve y párate frente al espejo y di: "Te amo, te amo, te amo", hasta que superes ese bloqueo. Si te sientes tonto, párate frente al espejo y repite: "Soy tonto, Soy tonto, Soy tonto", hasta que ya no te importe. No permitas que tus emociones bloqueen tu expresión honesta y amorosa.

El amor es parte de tu estructura emocional y puedes usarlo para ayudar a sanar el mundo. Indudablemente, puedes usarlo para sanarte a ti mismo y a aquellos cercanos a ti.

Con suficiente amor, no hay nada imposible.

Si las personas cercanas a ti no se sienten bien, haz lo que esté a tu alcance para ayudarles a sentirse mejor. Vale la pena. Puede ser muy divertido, si tu actitud está en el lugar correcto.

Los niños están abiertos a aprender. Enséñales cómo funcionan las cosas. Permíteles hacer cosas. Dales información, muéstrales cómo se hace y luego deja que ellos lo hagan. Pídeles que te repitan la información inmediatamente. Es una manera de cerciorarte de que la entendieron.

Una amiga tenía dificultades para conseguir que su hijo hiciera sus quehaceres. Había probado todo lo imaginable sin éxito. Lo mandó a un rincón y él escupió la pared. Finalmente le dijo que, si terminaba sus quehaceres a una cierta hora, le daría un helado. Al acercarse la hora, sacó el helado del congelador y lo colocó en el fregadero. Si terminaba los quehaceres a tiempo, obtendría el helado. Si no, se derretiría. No habría una segunda oportunidad. A veces, necesitas ser creativo en cómo abordas la disciplina.

Cuando les enseñas a tus hijos a enfrentar el mundo y a la gente con honestidad y verdad, les estás dando una clave muy valiosa para la vida.

Cuida bien de ti mismo. Descubre lo que te ayuda a sentirte pleno y centrado; así podrás darle a tu familia de tu sobreabundancia y amor.

Cuando escondes algo, no estás siendo honesto y no tendrás amor. Cuando eres abierto al decir: "Puedes ver todo lo que está sucediendo", no hay nada oculto. Todo está presente. Es muy fácil vivirlo y enseñarles a tus hijos a vivirlo.

Hay una inocencia, una apertura y una confianza en los niños que se manifiesta como libertad.

Un niño comunica amor a través de la información, hablando sobre lo que es cercano a él, y una de las cosas más cercanas a un niño son su papá y su mamá y lo que ellos hacen. El niño les contará todo a todos.

Los niños se enseñan unos a otros a sobrellevar el mundo. Sus juegos les enseñan a ganar y perder, tanto adentro como afuera.

En tanto tu hijo adolescente/adulto no se haga daño físico a sí mismo o a otra persona, es mejor que veas con humor lo que está haciendo y reconocieras que eso también pasará. En caso de que te cueste pensar así, solo acuérdate de ti mismo, de tus actitudes y de tu ropa cuando eras adolescente tú.

Cuando un niño pierde en un juego y se frustra al punto de tener una pataleta, o se repliega refunfuñando, puede que no esté aprendiendo. Cuando sea capaz de decir: "Es sólo un juego", y continúe con otra cosa, es cuando estará aprendiendo.

Cuando un niño permite que otros niños ganen, él termina ganando también. Se llama cooperación y flexibilidad.

Los niños necesitan aprender a reírse de sí mismos y no vivir de acuerdo con la opinión de otras personas. Enséñales a desempeñar roles y a divertirse con eso. Déjalos disfrazarse con ropa divertida y reírse a carcajadas de ellos mismos. Déjalos crear obras de teatro e interpretar sus ideas. Aprenderán importantes habilidades y ganarán confianza en sí mismos.

Si una hermana o hermano se burla del otro, enséñale al otro que no tiene que permitirlo, que puede alejarse de la situación y marcharse. Nosotros hacemos esto como adultos. Si estamos en una situación irritante, podemos pedirles que cambien su enfoque, podemos decirles que no nos gusta su forma de expresarse y por qué. Y si eso no funciona, podemos ya sea aguantarnos o marcharnos. Enséñales a tus hijos las mismas opciones.

A veces, los niños dejan que sus fantasías los dominen y entonces tienes niños que gritan sin una razón evidente. Explícales cómo funciona la imaginación, que ellos pueden crear visiones y fantasías y que, si quieren, pueden crear imágenes felices.

Practica juegos de fantasía con tus hijos. Enséñales a imaginar cosas bellas y a cambiar imágenes de miedo por otras divertidas. Si se imaginan que un monstruo los persigue, enséñales a convertir al monstruo en uno chiquito, y que lo vean tirándose por un barranco, mientras ellos se protegen detrás de un árbol y observan.

Ayúdale a tus hijos a visualizar su propio éxito y felicidad. Si van a rendir exámenes en la escuela, enséñales a usar su imaginación y que se vean dando el examen y pasándolo. Asegúrate de que estudien también. Hazlo como un juego. Mantén su actitud positiva. Haz que mantengan su espíritu en alto, brillante y activo.

Cuando simplemente ames sin ninguna restricción, sin calificar, sin condiciones, serás tan feliz y dichoso que tendrás dificultades para contenerlo. Cuando promueves este tipo de amor en tu hogar, ese es el lugar a dónde vayas a recargarte para que puedas volver al mundo y hagas aquello que debe hacerse.

Enséñales a tus hijos que el ritmo con que están haciendo algo es su ritmo cuando están solos, y que cuando están con otros, deben seguir el ritmo del grupo. Luego, enséñales a armonizarse: o sea a no cantar más fuerte que los demás, tampoco a desentonarse, sino a fusionarse con el grupo. Enséñales para que su conciencia sea un aporte al grupo y no una molestia.

Al enseñar flexibilidad, les enseñas a tus hijos a ganar y a perder. Cuando realmente sepan cómo perder en un juego airosamente, serán ganadores. Perder en un juego no les destruirá su confianza ni su autoestima. Podrán manejarlo y pasar a otra cosa.

Enséñales a tus hijos a usar lo que pueden usar y a dejar que otros niños usen lo que ellos no. Déjalos jugar con un juguete tanto tiempo como les interese, luego, enséñales a intercambiarlo por otro. Eso les ayuda a entender cómo no dispersarse demasiado en el mundo o no involucrarse con demasiadas cosas a la vez.

No permitas que tus niños “acaparen” muchos juguetes de una vez, ya que no pueden jugar con todos al mismo tiempo. Permíteles aprender a disfrutar de una cosa a la vez y a pasar a la siguiente cuando estén listos.

Los niños pueden aprender a abarcar demasiado a temprana edad. Para la hora que terminan con el deporte, las clases de baile, el fútbol y la banda, es posible que estén muy cansados para hacer su tarea. Los niños también necesitan tiempo libre para ser niños simplemente. Ayúdales a elegir de modo que puedan disfrutar y completar lo que están haciendo para se sientan bien consigo mismos.

Cuando enseñes a los niños, usa su lenguaje para hablarles. Si es lenguaje de bebé, usa lenguaje de bebé. Si es lenguaje de amor, usa lenguaje de amor. En realidad, todo debería ser lenguaje de amor. Aun cuando le digas: "Shhh, silencio", el niño no debería oír aspereza alguna. El niño debería oír: "Te quiero mucho, mi amor; y ahora guarda silencio, por favor".

Enséñales a tus hijos que el trabajo es amor en acción. Hay muchas formas de demostrar amor. No es necesario que anden siempre besando y abrazando a todo el mundo para demostrar su amor. Muéstrales que hacer sus tareas o deberes y apoyar en la casa, son también demostraciones de amor.

Ama a tus hijos de igual manera cuando sean buenos y cuando sean malos para que sepan que el amor está siempre ahí.

Si eres honesto cuando les des orientación sexual a tus hijos en el momento adecuado para ellos, es posible que eso les permita evitar las experiencias sexuales hasta no estar listos para manejarlas emocional y mentalmente. Hay responsabilidades y obligaciones potenciales en muchos niveles que acompañan la intimidad sexual, y los niños deben estar conscientes de eso.

Cuando tu hijo se esté portando mal, puedes ayudarle visualizando lo positivo. Él captará la nueva imagen y pasará a lo positivo más rápido de lo que te imaginas.

Criar a un niño no es siempre fácil, pero podría ser más fácil de lo que a veces lo hacemos. Si te relaciones con tu hijo con amor, consideración y respeto, cuando ese niño llegue a los dieciséis años, probablemente no tengas ningún problema. Tendrás un amigo que será para ti motivo de dicha y consuelo.

Enséñales a tus hijos la flexibilidad. Enséñales a moverse con lo que está sucediendo, usando los juegos: que ellos jueguen uno de tus juegos y, luego, que tú juegues uno de los de ellos. Trasmíteles la idea de dar y recibir.

Si tus hijos están haciendo algo que te molesta, participa con ellos al extremo del ridículo. Aunque tengas que recorrer un camino largo, los ayudarás a terminar con lo que están haciendo para siempre. Un día lo practiqué con una niñita que estaba volviendo loca a la madre jugando con la comida. Me senté con ella y juntos exploramos todo lo que se puede hacer con tu comida. Le mostré cómo sostener un buche de agua en la boca y dejarlo chorrear poco a poco por un lado de la boca y luego por el otro, cómo sorber el agua a través de los dientes y explotarla dentro de un vaso. Cuando le dije que tomara otro buche de agua y

lo dejara chorrear por su barbilla, cuello, vestido y demás, ella nada más dijo en voz baja: "No". Ahí se acabó todo. Estábamos empapados, pero todo se acabó en media hora en lugar de semanas de frustración para la mamá. Esta técnica puede ser muy efectiva en ciertas áreas.

Cuando estés distribuyendo los deberes de casa entre tus hijos, asegúrate de que sepan qué hacer concretamente. Muéstrales cómo hacerlo y hazlo con ellos una o dos veces. Haz que sea divertido.

Un factor importante en la disciplina es el *amor*. Cuando disciplines a tu hijo, hazlo por amor y no por una carencia, rabia o frustración tuya.

Haz que tus hijos cumplan con sus responsabilidades y enséñales a ser más efectivos con ellos mismos y los demás por el amor e interés que sientes por ellos.

Demostrarte humano o imperfecto frente a tus hijos es maravilloso. Cuando tu hijo vea que mamá y papá también atraviesan por tiempos difíciles, se sentirá más libre para ser él mismo. Sabrá que sigue siendo digno de tu amor aunque cometa errores.

Está bien disculparte con tus hijos. Tú también puedes cometer errores. Ellos te seguirán amando.

Si te sientes mal después de disciplinar a tu hijo, es porque quizás fuiste muy duro al hacerlo, o lo disciplinaste con rabia en lugar de amor. Cuando disciplinas con rabia y frustración, estás disciplinando a la persona equivocada. Pasa un tiempo contigo mismo.

Después de fijar límites para el comportamiento y bienestar de tus hijos, debes mantener esos límites para los niños hasta que ellos los puedan mantener solos. Si no demuestras consistencia, ellos no les atribuirán ningún valor.

Ayuda a tu niño a explorar la casa. Permítele sacar toda la ropa blanca del closet y luego enséñale a doblarlo de nuevo y a ponerlo en su lugar. Si no lo hace perfectamente, ¿qué importa? Puedes ordenar las toallas la próxima vez que las uses.

Los niños están tratando de aprender sobre el mundo lo más rápido que pueden. Si les ayudas con su aprendizaje, adelantarás mucho más, y ellos también.

Cuando los niños sienten que no reciben el amor y la atención que merecen, quizá recurran a todo tipo de extremos para lograr lo que quieren. Una de esas formas es una pataleta. Una manera de parar a los niños de hacer pataletas es tirarse al suelo con ellos y hacerlo tan fuerte o más que ellos. Verán cómo se ponen cuando lo hacen y eso los hará avergonzarse de alguna manera. Si se dan cuenta de que lo haces porque ellos lo hacen, dejarán de hacerlo. Esta técnica también puede traer resultados en otras áreas.

No pidas que tus hijos sean iguales a ti; pide que completen su destino de la mejor forma posible. Y también que, en lugar de bloquearlos, tengas la sensatez de apoyarlos.

Cuando tus hijos te hagan preguntas, dales respuestas honestas. No los aplaces con excusas, mentiras, o lo que sea. Tómate el tiempo para educarlos y explicarles sobre este mundo.

La sociedad está tan saturada de información educativa, que si crees que les puedes explicar a tus hijos las verdades de la vida cuando tengan catorce años, será demasiado tarde.

Los niños no necesitan aprender sobre el sexo a través de la experiencia. Puedes enseñarles mucho con un diálogo honesto y abierto. Permite que te hagan preguntas y que te cuenten lo que piensan; cultiva la comunicación con tus hijos.

Si caes en shock cuando tu hijo usa una palabra que consideras "fea", párate frente al espejo y repite la palabra hasta que pierda su poder sobre ti. Entonces, podrás orientar a tu hijo hacia mejores expresiones, en lugar de reaccionar cuando dice algo "sucio".

Si tus hijos están empeñados en hacer algo a su manera, elige un área en la que no se hagan daño y permíteles hacerlo allí totalmente a su manera. Deja que tu bebé saque todas las ollas y sartenes de los gabinetes. De esa forma aprenderá lo que son. Luego, debe ayudarte a guardar todo de nuevo, y eso también es muy importante.

En lugar de decirle a tu hijo: "Anda y limpia tu habitación para que mamá te quiera", o: "Limpia tu cuarto para que papá esté orgulloso de ti", dile: "Limpia tu habitación porque quiero que lo hagas". Eso es honesto y razonable.

Somos seres humanos vitales y vivos, y parte de nuestra existencia aquí es amar, cuidar y compartir. Cultiva lo que te funcione en todas las áreas, emocional, financiera y físicamente, en todas ellas. Cuídate bien, así podrás dar de lo que rebose de tu amor y abundancia.

No conviertas en un pecado mortal si tu hijo se equivoca. Si el niño comete errores, ya sea en la escuela o en casa, entiende que errar es parte del aprendizaje. Si un niño naciera perfecto, tú no serías necesario.

Si tienes hijos, asegúrate de cuidarte a ti mismo lo suficiente, tanto como a tu pareja y a tus hijos, para equilibrar tu vida.

Cuando un niño nace en el seno de una familia, los adultos deben hacer ajustes substanciales. Ámense y apóyense mutuamente como amantes y aprecien sus roles como padre y madre. Entonces, amar y apoyar a su hijo será fácil y un aporte a la vida de ustedes, mientras todos se fortalecen unos a otros.

Hazle saber a tu hijo que está bien cometer errores, desde responder mal una pregunta en el examen hasta tirar un vaso con leche. Cuando aceptas por igual hacer las cosas bien y cometer errores, tu hijo probablemente no te mienta.

Tu hijo está solo comenzando a crecer y a aprender y, créelo o no, tú no has terminado con tu aprendizaje tampoco. Puedes aprender tanto en los niveles internos como externos toda tu vida.

Cuando no sea necesario, no estés a cargo. Mientras no pongas en peligro al niño, o rompas un compromiso que los dos hayan hecho, permíteles a tus hijos la libertad de expresarse, aunque su forma de hacerlo sea distinta a la tuya.

Habrá oportunidades en las que le pidas a tu hijo que haga algo y él será claro en decirte que tu idea no es su elección. Si comienzas a impacientarte o a irritarte, pregúntate: "¿Quiero que mi hijo haga esto porque es mi voluntad o mi ego, o porque es necesario?".

Si desarrollas el hábito de decirle a tus hijos la verdad sin importar lo que sea, lo más probable es que ellos te traten de la misma forma.

Puedes amar a tus hijos y, a la vez, necesitar un tiempo para estar solo o compartir con otros adultos. Puedes formar una comunidad de amigos con intereses similares y encontrar maneras de apoyarse los unos a los otros. No es siempre fácil, pero vale la pena.

Durante el proceso de criar a tu hijo, acuérdate del contacto físico. Un abrazo, una caricia, un arrullo, un cariñito, todas esas expresiones físicas de amor se graban en el corazón del niño para siempre.

Ama a tus hijos y ámate a ti mismo lo suficiente como para no aceptar nunca nada menos que la verdad, de ti mismo y de otros. Puede que no les guste inicialmente, pero con el tiempo aceptarán tu fidelidad a la verdad.

Algunos adolescentes se meten en drogas o alcohol. Ten cuidado de no actuar como juez y jurado, listo para sentenciar al adolescente a una vida privada de tu amor. Lo que necesita es tu orientación correctiva, tu amor y aceptación, necesita saber que le importas. Quizá tengas que ser el "dictador benevolente", pero no lo prives de tu amor.

¿Quieres que tu hijo crezca y se convierta en un ser humano que sostenga, cuide y apoye a los demás? Los niños aprenden imitando.

Date el tiempo para conectarte contigo mismo. Sin juzgarte y con compasión, date el tiempo para revisar eventos, pensamientos, y sentimientos; luego date el tiempo para leer lo que está escrito en tu corazón.

Criar a un niño puede traer de todo, desde la satisfacción hasta el aburrimiento, desde ser un apoyo amoroso hasta ser un sirviente, desde el éxtasis a lo grotesco. Todo eso forma parte del trato.

Las parejas sabias se dan tiempo para estar juntos, lejos de los niños. Esta no es una actitud torpe o egoísta; los padres necesitan renovar sus vínculos de adultos. Ese amor es la fortaleza y base de la cual puede depender un niño.

A medida que la familia es fuerte en su naturaleza, la comunidad se fortalece. A medida que la sociedad se fortalece, la cultura y la civilización crecen y la espiritualidad se hace presente. Es sobre el amor que todo esto está construido.

Ve si hay áreas en las que podrías iluminarte. Una de las mejores formas de liberar tensiones es con humor. Nunca es demasiado tarde para tener una niñez feliz.

Lo que me hace una buena madre o un buen padre:
Lo que me hace una buena madre o un buen padre:
Mis mejores fortalezas como madre o padre son:
Mis mejores fortalezas como madre o padre son:
Mis mejores fortalezas como madre o padre son:
Mis mejores fortalezas como madre(madre) son:
Mis mejores fortalezas como madre o padre son:
Mis mejores fortalezas como madre o padre son:
Formas en las que puedo cuidarme:
Formas en las que puedo cuidarme:

Diario

Lo que me hace una buena madre o un buen padre:

Diario

Lo que me hace una buena madre o un buen padre:

Diario

Lo que me hace una buena madre o un buen padre:

Diario

Lo que me hace una buena madre o un buen padre:

Diario

Lo que me hace una buena madre o un buen padre:

Diario

Mis mejores fortalezas como madre o padre son:

Diario

Mis mejores fortalezas como madre o padre son:

Diario

Mis mejores fortalezas como madre o padre son:

Diario

Mis mejores fortalezas como madre o padre son:

Diario

Mis mejores fortalezas como madre o padre son:

Diario

Mis mejores fortalezas como madre o padre son:

Diario

Formas en las que puedo cuidarme:

Diario

Formas en las que puedo cuidarme:

Diario

Formas en las que puedo cuidarme:

Diario

Formas en las que puedo cuidarme:

Diario

Maneras en que he expresado mi amor a mi pareja hoy:

Diario

Maneras en que he expresado mi amor a mi pareja hoy:

Diario

Maneras en que he expresado mi amor a mi pareja hoy:

Diario

Maneras en que he expresado mi amor a mi pareja hoy:

Diario

Maneras en que he expresado mi amor por mi hijo o hija hoy:

Diario

Maneras en que he expresado mi amor por mi hijo o hija hoy:

Diario

Maneras en que he expresado mi amor por mi hijo o hija hoy:

Diario

Maneras en que he expresado mi amor por mi hijo o hija hoy:

Diario

Lo que aprecio de mí como padre o madre hoy:

Diario

Lo que aprecio de mí como padre o madre hoy:

Diario

Lo que aprecio de mí como padre o madre hoy:

Diario

Lo que aprecio de mí como padre o madre hoy:

Diario

Lo que me gustaría hacer mejor como padre o madre mañana:

Diario

Lo que me gustaría hacer mejor como padre o madre mañana:

Diario

Lo que me gustaría hacer mejor como padre o madre mañana:

Diario

Lo que me gustaría hacer mejor como padre o madre mañana:

Diario

Lo que disfruté hoy siendo padre o madre es: :

Diario

Lo que disfruté hoy siendo padre o madre es:

Diario

Lo que disfruté hoy siendo padre o madre es:

Diario

Lo que disfruté hoy siendo padre o madre es:

Diario

La bendición que soy para mi hijo o hija:

Diario

La bendición que soy para mi hijo o hija:

Diario

La bendición que soy para mi hijo o hija:

Diario

La bendición que soy para mi hijo o hija:

Diario

La bendición que soy para mi hijo o hija:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que mi hijo o hija piensan de esta cita:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que yo pienso de esta cita:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que mi pareja piensa de esta cita:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que mi hijo o hija piensan de esta cita:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que yo pienso de esta cita:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que mi pareja piensa de esta cita:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que mi hijo o hija piensan de esta cita:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que yo pienso de esta cita:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que mi pareja piensa de esta cita:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que mi hijo o hija piensan de esta cita:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que yo pienso de esta cita:

Elige una cita de este libro

Diario

Lo que mi pareja piensa de esta cita:

Aprendizajes

Diario

Lo que mi hijo o hija me reveló hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que mi hijo o hija me reveló hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que mi hijo o hija me reveló hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que mi hijo o hija me reveló hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que mi hijo o hija me reveló hoy:

Diario

Lo que yo me revelé a mí mismo
o a mí misma hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que yo me revelé a mí mismo
o a mí misma hoy:

Diario

Lo que yo me revelé a mí mismo
o a mí misma hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que yo me revelé a mí mismo
o a mí misma hoy:

Lo que yo me revelé a mí mismo
o a mí misma hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que yo me revelé a mí mismo
o a mí misma hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que mi hijo o hija aprendió hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que mi hijo o hija aprendió hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que mi hijo o hija aprendió hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que mi hijo o hija aprendió hoy:

Lo que mi hijo o hija aprendió hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que mi hijo o hija aprendió hoy:

Aprendizajes

Diario

Lo que yo aprendí hoy como padre o madre:

Aprendizajes

Diario

Lo que yo aprendí hoy como padre o madre:

Lo que yo aprendí hoy como padre o madre:

Aprendizajes

Diario

Lo que yo aprendí hoy como padre o madre:

Lo que yo aprendí hoy como padre o madre:

Aprendizajes

Diario

Lo que yo aprendí hoy como padre o madre:

Diario

¿Qué le gustó a mi hija o hijo acerca de hoy que le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Que no le gustó a mi hijo o hija acerca de hoy que no le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Qué le gustaría a mi hijo o hija hacer diferente mañana de lo que hizo hoy?

Diario

¿Qué le gustó a mi hija o hijo acerca de hoy que le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Que no le gustó a mi hijo o hija acerca de hoy que no le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Qué le gustaría a mi hijo o hija hacer diferente mañana de lo que hizo hoy?

Diario

¿Qué le gustó a mi hija o hijo acerca de hoy que le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Que no le gustó a mi hijo o hija acerca de hoy que no le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Qué le gustaría a mi hijo o hija hacer diferente mañana de lo que hizo hoy?

Diario

¿Qué le gustó a mi hija o hijo acerca de hoy que le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Que no le gustó a mi hijo o hija acerca de hoy que no le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Qué le gustaría a mi hijo o hija hacer diferente mañana de lo que hizo hoy?

Diario

¿Qué le gustó a mi hija o hijo acerca de hoy que le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Que no le gustó a mi hijo o hija acerca de hoy que no le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Qué le gustaría a mi hijo o hija hacer diferente mañana de lo que hizo hoy?

Diario

¿Qué le gustó a mi hija o hijo acerca de hoy que le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Que no le gustó a mi hijo o hija acerca de hoy que no le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Qué le gustaría a mi hijo o hija hacer diferente mañana de lo que hizo hoy?

Diario

¿Qué le gustó a mi hija o hijo acerca de hoy que le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Que no le gustó a mi hijo o hija acerca de hoy que no le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Qué le gustaría a mi hijo o hija hacer diferente mañana de lo que hizo hoy?

Diario

¿Qué le gustó a mi hija o hijo acerca de hoy que le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Que no le gustó a mi hijo o hija acerca de hoy que no le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Qué le gustaría a mi hijo o hija hacer diferente mañana de lo que hizo hoy?

Diario

¿Qué le gustó a mi hija o hijo acerca de hoy que le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Que no le gustó a mi hijo o hija acerca de hoy que no le gustaría volver a hacer mañana?

Diario

¿Qué le gustaría a mi hijo o hija hacer diferente mañana de lo que hizo hoy?

Diario

¿Cómo me hizo reír mi hijo o hija hoy?:

Diario

¿Cómo me hizo reír mi hijo o hija hoy?:

Diario

¿Cómo me hizo reír mi hijo o hija hoy?:

Diario

¿Cómo me hizo reír mi hijo o hija hoy?:

Diario

¿Cómo me hizo reír mi hijo o hija hoy?:

Diario

Lo que mi hijo o hija dijo hoy:

Diario

Lo que mi hijo o hija dijo hoy:

Lo que mi hijo o hija dijo hoy:

Diario

Lo que mi hijo o hija dijo hoy:

Lo que mi hijo o hija dijo hoy:

Diario

Lo que mi hijo o hija dijo hoy:

Diario

Lo que mi hijo o hija hizo hoy:

Diario

Lo que mi hijo o hija hizo hoy:

Diario

Lo que mi hijo o hija hizo hoy:

Diario

Lo que mi hijo o hija hizo hoy:

ACERCA DEL AUTOR

John-Roger, maestro y conferencista de alcance internacional, fue una inspiración en la vida de muchas personas alrededor del mundo. Durante más de cinco décadas, su sabiduría, humor, sentido común y amor han ayudado a personas a descubrir al Espíritu dentro de ellas y a encontrar salud, paz y prosperidad en sus vidas.

Con dos libros escritos en colaboración, que alcanzaron el primer lugar en la lista de libros más vendidos del *New York Times*, y con más de cuarenta libros de autosuperación y materiales en audio y video, John-Roger nos legó un conocimiento extraordinario en una amplia gama de temas.

Fundó la iglesia sin denominación de culto, el Movimiento del Sendero Interno del Alma

(MSIA), que se enfoca en la Trascendencia del Alma, así como diversas otras organizaciones que llevaron sus contribuciones al campo de la educación, la paz y el servicio. Ellas son: *University of Santa Monica* (Universidad de Santa Mónica), *Peace Theological Seminary & College of Philosophy* (Seminario Teológico y Escuela de Filosofía Paz, PTS), *Insight Seminars* (Seminarios Insight), *The Institute for Individual and World Peace* (Instituto por la Paz Individual y Mundial, IIWP) y *The Heartfelt Foundation* (Fundación Heartfelt).

John-Roger dio más de seis mil conferencias y seminarios en todo el mundo, y apareció en numerosos programas de radio y televisión. También colaboró escribiendo y coproduciendo las películas, "Guerreros Espirituales",

"El Guía Espiritual" y "El Viajero Místico". Espirituales", "El Guía Espiritual" y "El Viajero Místico".

John-Roger fue un educador y ministro de profesión, y a través de sus enseñanzas continúa transformando vidas y educando a las personas en la sabiduría del corazón espiritual.

Para más información sobre John-Roger, visita el sitio web: www.john-roger.org

Si disfrutaste con la lectura de este libro, tal vez quieras explorar los recursos del Movimiento del Sendero Interno del Alma, dónde John-Roger sirvió de Consejero Espiritual, que vienen a continuación.

Amando Cada Día

(Suscripción vía internet)

Las citas del *Amando Cada Día* se ofrecen en forma de un mensaje de correo electrónico

diario del MSIA, que contiene una cita o pasaje elevador de John-Roger o John Morton, quien es el Director Espiritual del MSIA. Con la intención de inspirar y apoyar, las citas te ayudan a reflexionar sobre el Espíritu interior. Amando Cada Día está disponible en cuatro idiomas: inglés, español, francés y portugués. La suscripción es gratuita.

Para suscribirte, visita nuestra página en www.msia.org/es/citas

Amando Cada Día

por John-Roger

Amando Cada Día es un libro de meditaciones diarias, las que te ayudan a descubrir mayor sabiduría, verdad y belleza dentro de ti al enfocarte en ellas. De una manera sencilla te conectas con la abundancia del Espíritu en tu interior. www.msia.org/tienda

Relaciones: Amor, Matrimonio y Espíritu

por John-Roger

Las relaciones nos presentan algunos de nuestros mayores desafíos y, a menudo, buscamos en ellas nuestras más profundas satisfacciones. John-Roger reconoce los escollos que nos impiden tener relaciones exitosas, y nos ofrece ideas y herramientas prácticas para apoyar, amar, compartir, ser felices y tener plenitud.
www.msia.org/tienda

Mundos Internos de la Meditación

por John-Roger

La meditación, como se sabe, ayuda a reducir el estrés, incrementar la energía, aclarar la mente y apoyar tu bienestar. En este libro, John-Roger te guía a través de una introducción a la meditación, incluyendo nueve meditaciones.
www.msia.org/tienda

Te invitamos a hacernos llegar tus comentarios y preguntas a:

MSIA
3500 West Adams Blvd.
Los Angeles, California 90018 (EE.UU.)
(1) 323-737 4055 (EE.UU.)
pedidos@msia.org
www.msia.org
www.lovingeachday.org